Bananowy smoothie z masłem orzechowym

BOMBA ENERGII ! <3

Tego właśnie często brakuje mi kiedy wstaje wcześnie rano, pracuje do 4, spędzam 3h dziennie w samochodzie dojeżdżając do pracy, a po powrocie chce zrobić coś dla Was. Nie narzekam ! ABSOLUTNIE <3 Jeżeli już troszkę mnie czytacie to wiecie jak bardzo zwariowane jest moje życie i jak mało mi to przeszkadza Oczywiście często jest mi ciężko i są chwilę w moim życiu kiedy mam ochotę zamknąć się w pokoju i po prostu popłakać, ale po paru minutach w takim stanie uświadamiam sobie jak mało sensu ma takie zachowanie i jak dużo tracę czasu na użalanie się nad sobą. Po co ? Przecież nic to nie zmieni… nie zmniejszy ilości pracy, nie skończy tego co zaczęłam. Dlatego nie ma co płakać, jutro przecież jest kolejny dzień ! Odbiegam od tematu…
Są takie dni, kiedy energii brakuje mi BARDZO BARDZO BARDZO. Praca biurowa nie jest dla mnie! Oczywiście jeśli rodzice potrzebują jakiejś pomocy z papierkową robotą ZAWSZE JESTEM! Dlatego też staram się nie narzekać, a na pomoc przychodzi mi taka bomba energetyczna jak Bananowe smoothie z masłem orzechowym!

BANANOWE FAKTY

1. Banany są źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi i chroni układ krążenia.
2. Banany tak jak i jabłka zabierają dużo pektyn, które zmniejszają ryzyko miażdżycy.
3. Banany zawierają magnez! Co ciekawe 1 banan to prawie tyle samo co garść orzechów. Wspomagają więc pamięć.
4. Banany zawierają duże ilości wapnia, potasu i magnezu, dzięki czemu pomagają w odkwaszaniu organizmu.
5. Banany są świetnym źródłem węglowodanów prostych, sprawdza się również po treningu!

Ps. Banany co ciekawe również pomagają nam zasypiać, powodują,

że jesteśmy spokojniejsi. Zawierają duże ilości tryptofanu, które przekształcają się w serotoninę.

ORZECHOWE FAKTY

1. Orzechy są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych czyli tzw. “dobry tłuszcz”.
2. Orzechy dużej się trawią i przez dłuższy czas uwalniają węglowodany, dzięki czemu dłużej jesteśmy syci.
3. Orzechy są kaloryczne, ale nie szkodliwe ! Nie utyjemy jedząc garść orzechów dziennie. Jest to tłuszcz, który obniży poziom złego cholesterolu.
4. Orzechy wspomagają pracę naszego mózgu, poprawiają pamięć i koncentrację.
5. Orzechy dzięki zawartości przeciwutleniaczy chronią przed nowotworami.

Ja pijąc taki smoothie nie myślę o tych wszystkich dobrodziejstwach, nie jestem dietetykiem, ale działanie widzę i czuję na własnej skórze. Jestem bardziej skoncentrowana, czuję się pełna przez dłuższy okres, a co najważniejsze SMAKUJE MI TO NIEZMIERNIE… !

Bananowy smoothie z masłem orzechowym

Składniki na 1 porcję:

1/2 banana
1 łyżka masła orzechowego
(najlepiej domowego, lub po prostu paru orzechów np. włoskich)
1/2 szklanki mleka (ja lubię sojowe)
3 lub 4 kostki lodu

Wykonanie:

WE ARE BLENDING, BLENDING, BLENDING… !!!
Chyba wiecie co dalej… :)

SMACZNEGO !!!

Troszkę czasu mi to pochłania.
Ps. Wybaczcie mi tą nieobecność, ale szykuję “przeprowadzkę” maniaczkową…

Jagodowe pancakes’y

Tak jak obiecałam na facebook’u chce w tym roku obdarować Was dużo ilością przepisów na pyszne śniadania, kolacje i desery dla dwojga

A tak właściwie to muszę Wam powiedzieć, że kiedyś przejadły mi się te HAMERYKAŃSKIE naleśniki. W Ameryce śniadanie wygląda całkowicie inaczej. Może dlatego też prognozy mówią, że już niedługo na otyłość będzie cierpiało aż 2/3 społeczeństwa w tym kraju.

Ale co mam na myśli mówiąc, że śniadania wyglądają inaczej…

Na śniadaniach w hotelu nie znajdziemy świeżego chleba, szynki czy pomidorów…

Zazwyczaj serwowane są gofry, obok stoi oczywiście bita śmietana, pancaks’y z toną syropu klonowego, bekon, czasem też

znajdziemy jajecznice, ale głównie królują tam “świeże” muffinki i słodkie bułeczki. Oczywiście gdy to widziałam każdego ranka miałam ochotę na gofra posmarowanego masłem orzechowym i dżemem, ale na dłuższą metę…. chyba widzicie moje “efekty” na zdjęciach.
Jednak od czasu do czasu np. w Walentynki nie zaszkodzi nam zjeść kilka słodkich pancakes’ów!
Także nie załamujcie się !

Nie ma to jak ponarzekać trochę na danie, które chce Wam przedstawić…
Tak jakoś sobie pomyślałam, że opowiem Wam troszkę o tych Amerykańskich zwyczajach…
Ale wróćmy do przepisu!

Jagodowe Pancakes’y

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g
Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g

Składniki:
3/4 szklanki mleka
1 szklanka maki
3/4 szklanki, może być nawet 1/2 szklanki mrożonych lub świeżych jagód
2 małe łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki roztopionego masła
1 jajko
3 łyżki cukru

Wykonanie:

Zaczynamy od lekkiego ubicia jajek najlepiej zrobić to ręczną ubijaczką.
Następnie dodajemy resztę składników OPRÓCZ jagód, które dodajemy
gdy masa jest gotowa.
Mieszamy delikatnie, nawet widelcem. Nie przejmujcie się grudkami!

Pancakes’y możemy smażyć bez tłuszczu, ale nie każda patelnia do tego się nadaje, dlatego polecam zwilżenie ręcznika papierowego i posmarowanie delikatnie patelni olejem. Smazymy z obu stron. Dobrą pomocą w smażeniu jest obserwowanie naszych naleśników jeśli pojawiają się tzw. bąbelki na górnej stronie wtedy obracamy je na drugą stronę.

Podawać je możecie wedle upodobań… z miodem i orzechami tak jak ja, z cukrem pudrem, z masełkiem czy z syropem klonowym.

TIP:

*Jeśli szykujecie wcześniej pancakes'y i nie chcecie by były zimne przy podawaniu… Nastawcie piekarnik do 100*C i wkładajcie tam usmażone naleśniki.*

SMACZNEGO !!!

Francuskie tosty z truskawkami – Amerykańskie śniadanie

Mam dla Was dzisiaj przepis równie amerykański !
Nie wiem czy u Was w domach też jest taki zwyczaj wykorzystywania suchego chleba do tzn. Chleba w jajku. Moczy się kromki chleba w masie jajecznej na słono, czasem posypuje serem i je się na śniadanko… MNIAM ! Dla amerykanów ta wersja jest nieco mniej znana, gdyż tu przygotowuje się tzn. FRENCH TOASTS. Czyli po prostu chleb w jajku ale na słodko. Ten przepis już się pojawił na blogu –> French toasts ! Dzisiejsze tosty będą dodatkowo nafaszerowane truskawkami !
PYCHOTA !

Francuskie tosty z TUSKAFFFKAMI

Przelicznik kulinarny

Śmietanka 30%	1 szklanka = 270g	1 łyżka = 16g

Składniki:

1/3 szklanki śmietanki kremówki
2 jajka
10 truskawek
6 kromek chleba tostowego (najlepiej kwadraty)
1 duża łyżka cukru pudru

Zaczynamy:

Najpierw za pomocą wałka kuchennego rozgniatamy kromki chleba,
aby stały się płaskie i większe.

Na przygotowane kromki wykładamy pokrojone truskawki i zawijamy jak naleśniki.
Staramy się to robić delikatnie.

Aby przygotować mieszankę jajeczną.
Musimy wymieszać jajka, śmietankę i cukier.

W takiej mieszance moczymy nasze tosty i smażymy na masełku na średnim ogniu z każdej strony.

Podajemy wedle uznania, z syropem, cukrem pudrem czy bitą śmietaną !

SMACZNEGO !!!

Na instagramie możecie obejrzeć krótki filmik zawierający cały przepis !

KLIK –> TOSTY !

Bananowe pancakes’y

Dzisiaj mam dla Was coś śniadaniowego i coś dla naszej skóry. Pierwsza część to przepyszne banannowe śniadanie. Bardzo łatwe i szybkie w przygotowaniu, a część druga to przepis na peeling czekoladowy, który pokochałam.
Jakiś czas temu postanowiłam odciążyć trochę skórę od tych wszystkich chemikalii w naszych codziennych kosmetykach.

Nakupiłam olejków arganowych, rycynowych i zapas oliwy z oliwek.
Dobrze jest czasem przygotować coś samemu,
coś naturalnego i coś czego dokładny skład znamy my sami.
Dlatego też dzisiaj peeling czekoladowy.
Sama bardzo lubię też peeling cytrynowy, typowy do skóry dłoni, ale to innym razem.
Peeling czekoladowy ma za zadanie złuszczyć nasz martwy naskórek,dlatego też cukier. Miód ma za zadanie rozświetlić skórę, a kakao regenerować i działać kojąco.
Co najlepsze ten domowy kosmetyk pachnie tak pięknie, że ciężko jest go nie spróbować …
Musimy pamiętać, żeby tylko nie przesadzać z ilością robionych peelingów.
Chodzi nam przecież o to, aby złuszczyć zrogowaciały naskórek i pobudzić głębsze warstwy skóry do regeneracji.

Bananowe śniadanie

Przelicznik kulinarny

Mąka pszenna (biała)	1 szklanka = 150g - 170g	1 łyżka = 10g

Składniki:

1 łyżka miodu *(opcjonalnie)*
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 dojrzały banan
3/4 szklanki mąki
1 jajko

Zaczynamy:

Banany kroimy i ugniatamy na miazgę.
Dodajemy jajko, miód, mąkę oraz proszek do pieczenia.
Wszystko dokładnie mieszamy.

Taką masę wykładamy łyżka na dobrze rozgrzana patelnie,
delikatnie posmarowana olejem.
Smażymy z obu stron na złoty kolor.

Podajemy wedle uznania, z nutellą, syropem klonowym,
z sosem owocowym czy po prostu same.

SMACZNEGO !!!

Miłej i słonecznej niedzieli !

Domowa Granola – Poranny budzik

Poniedziałki….

Dobre do zaczynania od nowa naszych (krótkotrwałych) diet…

Dlatego dzisiaj mam dla Was przecudne śniadanie. **Mianowicie GRANOLA.**
Jest to mieszanka płatków owsianych z wszelkimi dobrociami znalezionymi w kuchni.
Mogą to być orzechy, suszone owoce… co tylko chcecie.
Dzisiejszy przepis jest zrzutką moich szuflad i spiżarki.

Ale dlaczego granola?

Może dlatego, że jest pełna zdrowych tłuszczów zawartych w orzechach, pełnych błonnika płatków owsianych i naturalnego słodzika jakim jest miód.
Jemy ją najczęściej z jogurtem albo po prostu z mlekiem i owocami. Nie jest mało kaloryczna, ale na śniadanie idealna. Doda nam ogromnej dawki energii którą podczas treningu z pewnością wykorzystamy.

GRANOLA

Składniki:
1 szklanka płatków owsianych
1/2 szklanki orzechów laskowych
1/2 szklanki orzechów włoskich
1/2 szklanki orzechów nerkowca
1/2 szklanki płatków migdałowych
1/2 szklanki rodzynek
4 łyżki miodu
(ja rozpuszczam go zawsze w mikrofali jeśli nie jest płynny)
1 łyżeczka cynamonu
2 łyżki cukru trzcinowego
ps. Ja dodałam tez 3 łyżki kokosu, ale nie ma go na zdjęciach składników.

Zaczynamy:

Orzechy kroimy na duże kawałki.

Wszystko mieszamy w blaszce i dodajemy
płatki owsiane, migdały, cukier,kokos, cynamon i płynny miód.
Wszystko ponownie mieszamy i równomiernie układamy.
(Jeśli nie macie plastikowej blaszki, lepiej wyłożyć ją pergaminem do pieczenia.)

Granole pieczemy przez 15 minut w temp.180*C.
Zaglądając do niej średnio co 3 minuty.
Musi pamiętać by co te 3 minutki dokładnie wymieszać składniki w piekarniku,
aby każda warstwa równomiernie się upiekła.

Po czym odstawiamy do wystygnięcia i przekładamy do szczelnego pojemnika.
Najlepiej przechowywać ją w chłodnym i suchym miejscu.
Niektóre przepisy mówią, ze wytrzyma nawet do miesiąca,
ale czy to by było możliwe skoro tak pysznie smakuje?
Daje Wam maks 5 dni !

Ja podaję ją z jogurtem i bananami.

SMACZNEGO !!!

Wszystkomaniaczka